

ほけんだより 9月

H30. 9. 25 指宿高校保健室発行

まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。季節はちゃんとめぐっています。大きな学校行事の一つ、体育祭も終わりました。季節の変わり目は体調も悪くなりがちですが、まずは生活リズムを整えることが、第一です。しっかりと睡眠をとり、気持ちを新たにがんばっていきましょう。

●●結核予防週間（9/24～9/30）●●

今年度の標語：『遺したいものは、それですか？』

明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」「亡国病」と恐れられた結核。50年前までは、年間死亡者数も10数万人に及び、死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気とっていたら大間違いです。今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症なのです。

『結核の統計2017』（率はすべて人口10万対）より
 新登録結核患者数・・・17,625人 罹患率・・・13.9
 死亡者数・・・1,889人 死亡率・・・1.5



○ 結核に感染しても、すぐに発症するわけではありません

結核に感染しても、健康で体力があれば、通常は免疫機能が働いて結核菌の増殖が抑えられます。

○ 発病しても、医師の指示通り毎日薬を飲めば治ります

治療の基本は服薬です。ところが咳が治まったからといって治療の途中で薬をやめてしまうと、菌は薬への耐性を増し、時に薬の効かない多剤耐性菌になることがあります。必ず、医師の指示を守って服薬を続けてください。

○ 定期健診、早めの受診が社会のマナーです

自分自身の健康を守ることはもちろんのこと、家族や友人などへの感染を防ぐためにも、早期発見・早期治療が重要です。定期的に健診をきちんと受け、カゼかなと思う次のような症状が長く続くようなら、必ず診療を受けてください。

- 咳(せき)が2週間以上続く
- 痰(たん)がでる(痰に血が混ざる)

- 体がだるい
- 微熱が続く



「結核予防会ホームページより抜粋」

= 毎日野菜をプラス一皿に 挑戦しよう =

私たちのカラダは食べたものでつくられ、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質
カラダの組織を作る

筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

ミネラル
カラダの調子を整える

カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

ちょっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿

糖質 (炭水化物)
エネルギー源になる

カラダや脳を動かすエネルギーになります。

ビタミン
カラダの調子を整える

代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。

野菜を食べるとこんなにいいことがある!

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

脂質
エネルギー源になる

エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

夏の栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだといわれるのが、**ビタミン・ミネラル**をたくさん含む野菜です。

夏の疲れ出てませんか?

= 保健室からお願い =

* 夏休み中に疾病治療が終わった人は、治療報告書を保健室へ提出してください。



* 学校内または登下校中のけがで、病院で治療を受けた人は、災害報告手続きを行いますので、保健室へ早めに連絡してください。
 (何ヶ月も過ぎてからでは手続きできません)

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

そんなぐったりさんへ

そのぐったるりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

ぐったるりをやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

